



給食配膳図・ひとくちメモ (前半)

2がっきがはじまるよ!あさご
はんをしっかりたべてこようね。



1 (金)

焼き肉丼 みそ汁

夏休みは元気に過ごせましたか? 今日から2学期です。残暑に負けずに頑張りましょう。きょうは給食センター特製の焼き肉のたれで豚肉とたくさんのキャベツを炒め合わせました。ごはんにかけて食べてください。

暑い教室で食欲も低下しがちですが、体が必要とするエネルギーはきちんととりたいものです。暑さに負けず、自分の体のためにどれだけがんばって食べられるかが体力の分かれ目、しっかり食べましょう。

4 (月)

ぶどう (小3個, 中4個) チキンピーズ

ぶどうは古くから栽培されている果物で、発酵させるとワインになります。古代エジプトの壁画にもその様子が描かれています。品種は世界中に一万種以上あるといわれ、日本では5~60種類ほど栽培されています。新しい品種も次々誕生していますが、70年以上も根強い人気をもつのが、きょう使っている「巨峰」です。大粒で強い甘味があり、国内で最も多く栽培されています。旬のぶどうを味わってください。

5 (火)

チキンドリア 野菜スープ

ドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけてオーブンで焼いた料理のことです。給食のドリアはオーブンで焼くことはできませんが、給食センター特製のルーを作って、ホワイトソースを仕上げています。サフランライスの上にかけて、カリカリパン粉と一緒に食べてください。

6 (水)

黒酢鶏 中華風コーンスープ

今日は、9月6日! そのまま読むと、「くろのひ」です。私たちが住んでいる鹿児島県は農畜産業が盛んで、おいしい食べ物がたくさんあります。そして黒に関連した食べ物がたくさんあって、黒豚、黒牛、黒さつま鶏、そして黒酢が有名です。今日は、鶏肉を油で揚げて、黒酢のタレと絡めて作りました。

7 (木)

手羽元のさっぱり煮 豚じゃが

きょうは鶏の手羽元を三杯酢で煮てさっぱりと仕上げました。酢は塩と並ぶ、人類最古の調味料です。大昔から人々は、収穫した穀物や果物が長く貯蔵しておくで発酵してお酒になり、さらに保存しておくでさっぱりになることを知っていました。世界中にその土地の食べものから作られる酢があります。奄美のきび酢も、さとうきびのしぼり汁を放っておいたら、空気中の酢酸菌がついて自然にできあがったそうです。

8 (金)

ながさき 皿うどん

きょうは長崎県の郷土料理の皿うどんを作りました。皿うどんは、明治時代に中国から長崎へ渡ってきた陳さんがちゃんぽんとともに考案した料理だそうです。揚げ麺の上に皿うどんの具をかけて食べてください。

11 (月)

ハヤシライス

トロピカルフルーツポンチは奄美産の果物、ドラゴンフルーツを使っています。ドラゴンフルーツは正式にはピタヤという名前ですが、サボテンの仲間です。皮が電のうろこに見えるということでドラゴンフルーツと呼ばれています。果肉が赤いものと白いものがあり、赤いほうがあまみがあるようですが、白のさっぱり味おいしいという人もいます。家でも奄美の美味しい果物を食べて、果物のビタミンやポリフェノールを体にとりこみましょう。

12 (火)

かつ丼

今日の給食にはかつ丼が登場します。カツと、たまごを別々に食缶に入れてあるので、それぞれをごはんの上のせて「かつ丼」にして食べてください。

小皿のほうれん草のごま和えに入っている「ほうれん草」には、鉄分がたくさん含まれています。

13 (水)

ハンバーガー ポトフ

給食のパンは笠利の北斗パンさんが作ってくださいます。きょうのパンズはひとつずつ手作業で切り目をいれるそうです。ハンバーグとキャベツを上手にはさんで食べてください。

14 (木)

きびなごカリフライ みそ汁

きびなごを丸ごとよくかんで食べましょう。

みなさんの歯はむし歯がなく、しっかりとかみしめることができますか。歯の状態と運動能力には関係があるといわれます。運動の大事な場面では、歯をしっかりと食いしばれないと全力が出せません。そのため、一流のスポーツ選手は、歯を大切にしている人が多いそうです。みなさんも歯を大切に、ここぞというときに大いに力を発揮してください。

15 (金)

冬瓜のちらし寿司 かいのこ汁

冬瓜が旬を迎えました。漢字で冬の瓜と書きますが、冬瓜は夏の野菜です。皮がかたいので保存がきき、冬までもつのでこの名前がついたといわれます。奄美ではシブリと呼んでいます。果実はほとんどが水分で、ビタミンC(シー)やカリウムが豊富です。

戸口の福原の畑から冬瓜をいただきました。